

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI DAN *PHYSICAL SELF CONCEPT*  
PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN DAARUT TAUHID**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Imas Septiani

NIM 1507527

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG  
2019**

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI DAN PHYSICAL SELF CONCEPT  
PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN DAARUT TAUHIID**

Hak Cipta

Oleh

Imas Septiani

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi satu syarat memperoleh gelar  
sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

@Imas Septiani 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

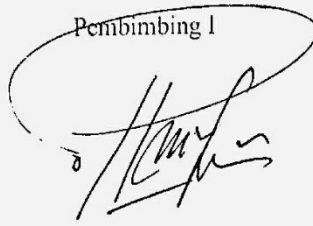
Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, foto kopi, atau cara lainnya tanpa seizin dari penulis.

**IMAS SEPTIANI**  
**PROFIL KEBUGARAN JASMANI DAN *PHYSICAL SELF CONCEPT***  
**PADA SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN DAARUT TAUHID**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd

NIP. 196005181987032003

Pembimbing II



dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes

NIP. 1976101520068011005

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Yusuf Hidayat, M. Si.

NIP. 196808301999031001

## ABSTRAK

**Imas Septiani NIM. 1507527 Skripsi: Studi Deskriptif Profil Kebugaran Jasmani Dan Physical Self Concept Di Pondok Pesantren Daarut Tauhiid Kota Bandung. Skripsi ini dibimbing oleh Dra. Hj. Oom Rohmah, M.Pd., dr. Ikbal Gentar Alam, M.Kes. Program studi PJKR. Universitas Pendidikan Indonesia.**

Skripsi ini mengambil judul “Profil Kebugaran Jasmani dan *Physical Self Concept* pada Santriwati di Pondok Pesantren Daarut Tauhiid”. Penelitian yang dilakukan berkaitan dengan kebugaran jasmani dan konsep diri fisik (pemahaman individu mengenai fisiknya). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani dan *physical self concept* santriwati di pondok pesantren Daarut Tauhiid. Alasan penulis mengambil judul ini karena penulis tertarik dengan kehidupan di pesantren, kegiatannya sudah di atur dari bangun tidur hingga tidur kembali, dan kegiatannya begitu padat setiap harinya, maka penulis ingin mengetahui bagaimana kebugaran jasmani dan bagaimana mereka memahami kondisi fisiknya. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif yang menggunakan teknik survey melalui tes dan angket. Instrument yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani yaitu tes jalan 1,6 km, *wall pass*, *standing trunk flexion*, *hand grip dynamometer*, dan *karada scan*. Sedangkan alat ukur untuk *physical self concept* menggunakan *physical self-description quistionare (PSDQ)*. Populasi dalam penelitian ini adalah santriwati SMP Daarut Tauhiid Boarding School Kota Bandung. Sampel dalam penelitian ini adalah santriwati sebanyak 32 orang yang sedang mengikuti program pesantren. Teknik sampling dalam penelitian ini yakni *Random Sampling*.. Berdasarkan hasil temuan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani di pondok pesantren Daarut Tauhiid termasuk dalam kategori kurang dengan persentase 38%. Sedangkan Body Mass Index (BMI), massa lemak dan massa otot berada dalam kategori normal, dengan persentase BMI(72%), massa lemak (88%) dan massa otot (78%). Hasil analisis data PSDQ menyimpulkan bahwa secara umum santriwati memiliki nilai rerata empiris (285) > rerata teoritis (245). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rerata empiris dan nilai rerata teoritis siswa, maka dalam hal ini bisa dinyatakan bahwa santriwati tergolong dalam *physical self concept* yang positif.

**Kata Kunci:** *Kebugaran Jasmani, Physical Self Concept, Pondok Pesantren*

## **ABSTRACT**

**Imas Septiani NIM. 1507527 Skripsi: Descriptive Study of Physical Fitness Profile and Physical Self Concept at Pondok Pesantren Daarut Tauhiid Bandung. This Skripsi is Guided by Dra. Hj. Oom Rohmah, M. Pd., Dr. Ikbal Gentar Alam, M. Kes. Study of Physical Education, Health and Recreation. Department of Sport Education. Faculty of Sport and Health Education. Indonesia University of Education.**

**Abstract:** This skripsi took the title "Profile of physical fitness and Physical Self Concept at Santriwati in Pondok Pesantren Daarut Tauhiid". The research is done in relation to physical fitness and physical self-concepts (individual understanding of its physical). This research aims to know the physical fitness and physical self concept santriwati in pondok pesantren daarut tauhiid. The reason the author took this title because the author is interested in life in Pesantren, his activities have been set from waking up to sleep again, and the activities are so solid every day, then the author wants to know how physical fitness And how they understand their physical condition. This method of research uses quantitative methods with a descriptive design that uses survey techniques through tests and polls. The Instrument used to measure physical fitness is a one mile walk test, wall Pass, standing trunk flexion, hand grip dynamometer, and a carada scan. While the measuring instrument for physical self concept uses the physical self-description Quistionare (PSDQ). The population in this study was santriwati Junior high school Daarut tauhiid Boarding schools Bandung. The samples in this study were santriwati as much as 32 people who are following the Pesantren program. The sampling technique in this study is Random Sampling.. Based on the findings, it can be said that the level of physical fitness in the boarding school Daarut Tauhiid belongs to the category less with a percentage of 38%. While the Body Mass Index (BMI), fat mass and muscle mass are in the normal category, with a percentage of BMI (72%), fat mass (88%) and muscle mass (78%). PSDQ Data analysis results concluded that generally santriwati has an average value of empirical (285) > average (245). It can be concluded that there is a significant difference between the average value of empirical and theoretical average of students, so in this case it can be stated that santriwati belong to the positive physical self concept.

**Keywords:** Physical fitness, Physical Self Concept, Boarding School

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Hakikat Pondok Pesantren .....	10
2.2 Pendidikan Jasmani .....	12
2.3 Pendidikan Jasmani di Pesantren.....	14
2.4 Kebugaran Jasmani .....	15
2.4.1 Hakikat Kebugaran Jasmani .....	16
2.4.2 Konsep dasar kebugaran Jasmani .....	20
2.4.3 Komponen - Komponen Kebugaran Jasmani .....	22
2.4.4 Faktor – Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	24
2.4.5 Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Siswa/Santri .....	25
2.5 <i>Self Concept</i> .....	27
2.5.1 Pengertian Konsep Diri .....	27
2.5.2 Aspek-Aspek Konsep Diri.....	28
2.6 <i>Physical Self Concept</i> .....	29
2.6.1 Pengertian Konsep Diri Fisik .....	29
2.6.2 Aspek-Aspek Konsep Diri Fisik.....	30
2.6.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Fisik .....	30

2.6.4	Konsep Diri Fisik Positif dan Konsep Diri Fisik Negatif.....	31
2.6.5	Penelitian Konsep Diri Fisik.....	31
2.7	Hubungan Kebugaran Jasmani dengan <i>Physical Self Concept</i> .....	31
2.8	Profil Sekolah Menengah Pertama Daarut Tauhiid Boarding School .....	32

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Desain Penelitian .....	35
3.2	Partisipan .....	37
3.3	Populasi dan Sampel.....	38
3.3.1	Populasi .....	38
3.3.2	Sampel .....	38
3.4	Instrumen Penelitian .....	39
3.4.1	Instrumen Kebugaran Jasmani.....	40
3.4.2	Instrumen Physical Self Concept.....	51
3.5	Prosedur Penelitian .....	55
3.6	Analisis Data.....	56

### **BAB IV HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil Temuan.....	60
4.1	Pembahasan .....	71

### **BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

5.1	Simpulan .....	73
5.2	Implikasi .....	74
5.3	Rekomendasi.....	74

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR PUSTAKA

### 1. Buku dan Artikel Jurnal

- Abidin, Z. (2012). Keluarga Sehat dalam Perspektif Islam. *Jurnal Dakwah-Dakwah & Komunikasi*, 6(1).
- Anwar, M. H., Jatmika, M., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep Dan Praktis Instrument Tkji ( Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak ( 6 - 9 Tahun ). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(November), 73–81.
- Ariana, A. D., & Pramitasari, S. (2014). Hubungan antara Konsep Diri Fisik dan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologis Klinis Dan Kesehatan Mental*, 03(4), 48–53.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik Jakarta: Rineka Cipta
- Azmi, N. (2015). Potensi Emosi Remaja dan Pengembangannya. *Social Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 36–46.
- Budiman, I., Aprijana, I., & Iskandar, D. (2017). Penggunaan Tes Lapangan 1,6 Km Metoda Rockport Untuk Pengukuran Kebugaran Jantung-Paru Dengan Baku Emas Treadmill Metoda Bruce. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 2(2), 38. <https://doi.org/10.5614/jskk.2017.2.2.2>
- Carraro, A., Scarpa, S., & Ventura, L. (2010). Relationships between Physical Self-Concept and Physical Fitness in Italian Adolescents. *Perceptual and Motor Skills*, 110(2), 522–530. <https://doi.org/10.2466/pms.110.2.522-530>
- Castro-Piñero, J., Mora, J., Gonzalez-Montesinos, J., Sjöström, M., & Ruiz, J. R. (2009). Criterion-related validity of the one-mile run/walk test in children aged 8-17 years. *Journal of Sports Sciences*, 27(4), 405–413. <https://doi.org/10.1080/02640410802603889>
- Ellison, P. H., Sparks, S. A., Murphy, P. N., Carnegie, E., & Marchant, D. C. (2014). Determining eye-hand coordination using the sport vision trainer: An evaluation of test-retest reliability. *Research in Sports Medicine*, 22(1), 36–48. <https://doi.org/10.1080/15438627.2013.852090>
- Farida, M. dkk. (2010) *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk kelas V SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional. PT. Intan Pariwara.
- Fitri, A., Neherta, M., & Sasmita, H. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mental Emosional Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan ( Smk ) Swasta Se Kota Padang Panjang Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 2(2), 68–72.
- Jackson-Kersey, R., & Spray, C. (2013). Amotivation in physical education: Relationships with physical self-concept and teacher ratings of attainment. *European Physical Education Review*, 19(3), 289–301.



<https://doi.org/10.1177/1356336X13495625>

- Janić, S. R., Jurak, G., Milanović, I., Lazarević, D., Kovač, M., & Novak, D. (2014). Physical Self-Concept of Adolescents in Western Balkan Countries: A Pilot Study. *Perceptual and Motor Skills*, 119(2), 629–649. <https://doi.org/10.2466/08.PMS.119c23z7>
- Juliantine, T. dkk. (2016). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
- Klomsten, A. T. (20014). Validation of the Physical Self-Description Questionnaire for Use in Norwegian Populations. *Self-Concept Research: Driving International Research*, (May), 1–5.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (2016). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric Properties and a Miiltitrait-Meltimehod Analysis of Relations to Existing Instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 270–305. <https://doi.org/10.1123/jsep.16.3.270>
- Martin, A. J., Papworth, B., Ginns, P., & Liem, G. A. D. (2014). Boarding School, Academic Motivation and Engagement, and Psychological Well-Being: A Large-Scale Investigation. *American Educational Research Journal*, 51(5), 1007–1049. <https://doi.org/10.3102/0002831214532164>
- McSwegin, P. J., Plowman, S. A., Wolff, G. M., & Guttenberg, G. L. (2009). The Validity of a One-Mile Walk Test for High School Age Individuals. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 2(August 2013), 47–63. <https://doi.org/10.1207/s15327841mpee0201>
- Nawawi. (2008). Strategi Dakwah Studi Pemecahan Masalah. *Urnal Dakwah Dan Komunikasi*, 2(2), 269–276. <https://doi.org/10.24090/komunika.v2i2.107>
- Nurhasan. (2000). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Peart, S. D., Marsh, H. W., & Richardsgh, G. E. (2013). The Physical Self Description Questionnaire: Furthering Research Linking Physical Self-Concept, Physical Activity and Physical Education. In *AARE Annual Conference, Parramatta 2005* (pp. 1–9). Sydney: University Of Western Sydney, Australia. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2231989>
- Setyawan, A. B. (2016). Hubungan Koordinasi Mata tangan dan Power Otot Lengan dengan Ketepatan Servis Panjang dalam bermain Bulutangkis pada Siswa Kelas 6 SD Negeri Percobaan 4 Wates. *Revista Brasileira de Ergonomia*. Universitas Negeri Yoyakarta. <https://doi.org/10.5151/cidi2017-060>
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.

<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kuantitatif dan R & D*. Bandung Penerbit Alfabet
- Suhaidin, L. A. (2015). Evaluasi Program Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Pondok Pesantren Mu'Alimin Muhammadiyah Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(April), 45–53.
- Sung, H., Collier, D. N., DuBose, K. D., Kemble, C. D., & Mahar, M. T. (2018). Development of 1-mile walk tests to estimate aerobic fitness in children. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 22(2), 167–176. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2017.1405810>
- Tarigan, B. (2016). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga (Sebuah Analisis Kritis)*. Edisi Ketiga. Bandung: Eidos FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wardani, K., Soekardi, & Fakhrudin. (2017). Kajian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang Abstrak. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 57–65. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes%0AKajian>
- Zsakai, A., Karkus, Z., Utczas, K., & Bodzsar, E. B. (2017). Body Structure and Physical Self-Concept in Early Adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 37(3), 316–338. <https://doi.org/10.1177/0272431615602757>

## **2. Peraturan Perundang-Undangan**

- Depdiknas. (2003). Undang-Undang R.I. Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta: Depdiknas.

## **3. Sumber Online dan Bentuk Lain**

- Abduljabar, B. (2012). *Pengertian Penjas*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Departemen Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Affandi, Simajuntak, V. G., & Kaswari. (2014). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN*, 1(1), 1–11.
- Aliyudin, M. (2018). *Profil Kebugaran Jasmani Santri SMA Putra Daarut Tauhid Bandung Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Berkuda*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Anggelia, D. A. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan komposisi Tubuh (Indeks Massa Tubuh) Siswa Kklas XI SMK Negeri Se- Kota Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Astuti, R. D. (2014). *Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri*

- Siswa Sekolah Dasar Negeri Mendungani*. universitas Negeri Yogyakarta.
- Lestari, B. I. P. (2017). *Tingkat konsep diri siswa*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Oliviani, F. (2012). *Studi Deskriptif Konsep Diri Fisik*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Pendidikan, A., Di, J., Dari, I., Aspek, B., & Dasar, K. (2015). ANALISIS PENDIDIKAN JASMANI DI INDONESIA DARI BEBERAPA ASPEK KEBUTUHAN DASAR Thamrin Guru Pendidikan Jasmani SMP N 4 Torgamba Email: thamrinspd77@yahoo.com Abstract PENDAHULUAN Pendidikan jasmani di Indonesia , istilahnya telah dikenal sejak tahun 1950-a. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 1:2(1), 42–56.
- Rohayah, A. & Arinda, A. (2017). *Teknik Analisis Data Kuantitatif*. Universitas Islam Nusantara, Jakarta.
- Sulaiman, A. (2018). *Profil Kebugaran Jasmani, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA NU Kaplongan Pesantren Daarul Maarif*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Suntoda, A. (2006). *INSTRUMEN EVALUASI MATA KULIAH TES DAN PENGUKURAN*. Bandung: Fakultas Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- Susanti, Y., Pamela, E. M., & Haryanti, D. (2010). Gambaran Perkembangan Mental Emosional Pada Remaja Description Of Emotional Mental Development In Adolescent. In *Nurse Roles in Providing Spiritual Care in Hospital, Academic Community* (pp. 38–44). UNISSULA PRESS.
- Yudiana, Y. (2012). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Departemen Pendidikan Olahraga, Universitas pendidikan Indonesia.
- Zamarkhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren; Study Tentang Pandangan Hidup Kyai*, (Jakarta: LP3ES, 1982). Abdurrahman Wahid, *Menggerakkan Tradisi*, (Yogyakarta; LKis, 2007).